"आयुर्वेद ही जीवन है"

रक्तचाप और उसका निवारण

(प्राकृतिक उपायों द्वारा)

लेखिका—

श्रीमती प्रेमलता शर्मा

एम० ए०, आयुर्वेद रत्न

प्रथमावृत्ति

मूल्य ३.०० रु०

पुस्तक प्राप्त होने का पता—

आयुर्वेद अनुसंधान भवन

कूंचा सुनारान, मथुरा (उ० प्र०)

ज्ञानोदय प्र... ...वली

प्रश्न	उत्तर
१. पशु कौन है ?	१. जो कार्य अकार्य को नहीं समझता
२. धैर्यवान कौन है ?	२. जो सङ्कट मे नहीं घबराता।
३. शूरवीर कौन है ?	३. जो स्त्रियों के नेत्र कटाक्षों से प्रभावित नहीं होता।
४. बुद्धिमान कौन है ?	४. जो दूसरों को हानि न पहुँचा कर अपना हित करता है।
५. सावधान कौन है ?	५. जो जवानी, धन और आयु का भरोसा नहीं करता।
६. श्रीमान् कौन है ?	६. जिसे सन्तोष है।
७ दरिद्री कौन है ?	७. जिसकी तृष्णा कभी शान्त नहीं होती।
८. अन्धा कौन है ?	८. जो सदैव अपने क्रोध के वश रहता है।
९. बहरा कौन है ?	९. जो अपने हित की बात नहीं सुनता
१०. कौन सन्तान दुखदायी एवं दूषित होती है	१०. पांच "क" कार वाली अर्थात् कर्कशा, कृतघ्न, कलह प्रिय, कटु वादिनी तथा कलुषित विचार की सन्तान।
११. क्या एकान्त में पाप करने से हानि नहीं होगी ?	११. क्या एकान्त में विष खा लेने से हानि नहीं होगी ?

संकलक—जगदीश बहादुर वं...

※ आयुर्वेद ही जीवन है ※

रक्तचाप और उसका निवारण

लेखिका :—

प्रेमलता शर्मा वैद्या

एम० ए० आयुर्वेद रत्न

प्रकाशक :—

आयुर्वेद अनुसंधान भवन

कूंचा सुनारान मथुरा

प्रथम संस्करण] [मूल्य ३)रु०

प्रकाशक: —

आयुर्वेद अनुसंधान भवन

कूंचा सुनारान, मथुरा।

☼

प्रथम संस्करण

☼

मूल्य

३/रु०

☼

मुद्रक :—

गुप्ता फाइन आर्ट प्रिंटर्स

कृष्णापुरी, मथुरा

भूमिका

श्रीमती प्रेमलता शर्मा वैद्या एम. ए. आयुर्वेद रत्न द्वारा लिखित "रक्तचाप और उसका निवारण" नामक पुस्तक देखने का अवसर प्राप्त हुआ। पुस्तक अद्योपान्त पढ़ी भी। प्रस्तुत पुस्तक में उच्च एवं निम्न रक्त चाप का दोष किन कारणों से हो जाता है, उसकी रूप रेखा एवं लक्षण क्या होते हैं, नार्मल रक्तचाप कितना रहना उचित रहता है, उसकी सांघातिक अवस्था कब हो जाती है, इत्यादि बातों की विवेचना श्री मती प्रेमलता जी ने बड़े ही सुन्दर ढंग से समझाई है, जोप्राय: सभी शिक्षित, अर्धशिक्षित व्यक्तियों की समझ में शीघ्र ही आ सकती है। प्रारम्भिक विवेचना के पश्चात् उच्च एवं निम्न रक्तचाप के कारण एवं लक्षणों पर प्रकाश डाला है, जिसे सभी भुक्त भोगियों को जानना आवश्यक हो जाता है।

रक्तचाप सम्बन्धी विशद व्याख्या के पश्चात् श्रीमती शर्मा ने उच्च एवं निम्न रक्तचाप के दोषों (शिकायतों) के स्थाई रूप से निवारणार्थं आधुनिक एलोपैथिक की विषैली और उत्तेजक औषधियों का प्रयोग कदापि न करने का परामर्श देते हुये नैसर्गिक (प्राकृतिक) उपचार को ही सर्वोत्तम उपाय बताया है। उनका यह कहना सत्य और अनुभवगम्य भी है कि विषैली एवं उत्तेजक एलोपैथिक औषधियें रोगी को तात्कालिक लाभ अनुभव कराने में समर्थ भले हो हों परन्तु उनसे रोगी स्थायी लाभ प्राप्त नहीं कर सकता। प्राकृतिक उपचार में उन्होंने कतिपय शीत एवं उष्ण स्नान योगमुद्रा, गीली पट्टी के प्रयोग, कुछ आसनों की विधि आदि सुन्दर एवं संक्षिप्त रूप में इसप्रकार समझाई है कि जो ऐकही बार में पढ़-कर सरलता से समझ में आ सकती है। किसी के लिये कोई कठिनाई

उक्त प्रयोगों के करने में नहीं आ सकती है। सरल और सात्विक भोजनचर्या तो नैसर्गिकोपचार की महान आवश्यकता है जिसका भी सम्यक रूप से विवरण पुस्तक में दिया गया है।

प्रस्तुत पुस्तक की रचना करके श्री प्रेमलता शर्मा ने जन कल्याणार्थ जो परिश्रम किया है वह प्रशंसनीय है। उनके इस कार्य के लिये अपनी हार्दिक शुभ कामनायें प्रस्तुत करता हूं और सर्व साधारण से मेरा अनुरोध है कि प्रस्तुत पुस्तक से लाभान्वित हों।

ज्ञानेन्द्र
साहित्य रत्न
भू० पू० जिला सूचनाधिकारी
डेम्पियर नगर मथुरा

प्रस्तावना

आधुनिक काल में जन साधारण रक्तचाप (वृद्धि या निम्न) दोष से अधिकांश में पीड़ित होने लगा हैं। रक्त चाप दोष शरीर में आजाने से हृदय सम्बन्धी अनेकों रोग भी होते देखे जाते हैं और अन्त में देखनें या सुननें में यही आता है कि जिनको रक्तचाप की शिकायत रहने लगती है, अधिकांश में उनकी मृत्यु हृदय रोग (Heart Failure)से हो जाती है। बहुत खोज करने के उपरान्त अनुभव में यही आया है कि इसका कारण जीवनचर्या की अनियमितता ही है जिसके कारण यह रोग राहुकेतु की भांति मनुष्य के पीछे पड़ जाता है। विपरीत इसके मेरा दावा है कि मानव जाति यदि वर्तमान जीवन चर्या में परिवर्तन लाने का प्रयास करने लग जाये और कुछ नैसर्गिक अर्थात प्राकृतिक नियमों का पालन करे और रोगी हो जाने की दशा में प्राकृतिक उपचारों का प्रयोग करने की क्षमता अपनें में ले आवे तो वह निश्चय ही इस रोग से ही नही अपितु अनेकों सांघातिक रोगों से छुटकारा पा सकती है और सदैव के लिए जब तक जीवन है, स्वस्थ और सुखी निश्चित रूप से रहा जा सकता है।

जन साधारण को आज इस प्रकार से दुखी और कष्ट पाते देख कर ही जनोपरोपकारार्थ मेरे हृदय में प्रेरणा उत्पन्न हुई कि उच्च तथा निम्न रक्तचाप के उद्‌भव, कारण, लक्षणों सहित सभी वातें कुछ विस्तृत रूप में लिखकर उसका प्राकृतिक उपचार बताने का प्रयास करूँ। क्यों कि मैं नित्य देखती और अनुभव करती हूं कि जन साधारण इस रोग से आज कितना दुखी एवं संतप्त है।

प्रस्तुत पुस्तक में रक्तचाप (Blood Pressure) सम्बन्धी सारी ही बातें इतनी सरलता से समझाने की मैंने चेष्टा की है कि किसी भी थोड़े से भी शिक्षित व्यक्ति की समझ में सारी बातें बड़ी सरलता से आ जायेंगी। मेरी इस पुस्तक से यदि किन्ही अंशो में भी जनता ने प्रयोगात्मक रूप में लाभ उठाया तो मैं अपने परिश्रम को सफल समझकर अपने को धन्य समझूंगी और अपने इस सेवा कार्य को सार्थक अनुभव कर पाठकवृन्द की सदैव आभारी रहूँगी। बहिनें जो इस सम्बन्ध में प्रत्यक्ष जानकारी करना चाहेंगी, वे मेरी सेवा प्राप्त कर सकती हैं।

निवेदिका
प्रेमलता शर्मा वैद्या

रक्तचाप और उसका निवारण

आज के समय में रक्तचाप अर्थात (Blood Pressure) की शिकायत प्रायः सभी को होती देखी जाती है। शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति देखने में आयेगा जो कभी न कभी इससे आक्रान्त न होता हो, वरन प्रायः लोगों से यदि अस्वस्थ होने पर कभी पूछा जाता है कि आपकी कैसी तबीयत है तो वे सदेगर्व यही उत्तर देते हैं कि उनको रक्त चाप (Blood Pressure) की शिकायत है, मानों ब्लड प्रेशर होना उनके लिये प्रशंसा की ही बात है। परन्तु खेद की बात है कि लोग इसका नाम तो जान गये है, परन्तु यह नहीं जानते कि यह शिकायत क्यों और किनको होती है, इसके लक्षण क्या होते हैं, और यह कितनी भयावह बीमारी हैं इत्यादि इत्यादि ?

मनुष्य जब किसी रोग के कारण लक्षण आदि बातों को जानता ही नहीं होता तो उससे मुक्त होने के उपाय भी कैसे कर सकता है ? इसलिए सर्वसाधारण की जानकारी के लिये रक्तचाप की शिकायत क्यों हो जाती है, इसके क्या लक्षण होते है और इसका उपाय न करने से किस प्रकार मनुष्य की जीवन लीला क्षणभर में ही समाप्त हो सकती है, तथा इसका उपचार क्या है इत्यादि बातों पर प्रकाश डालना ही इस पुस्तक का मुख्य उद्देश्य है जिससे कि सर्वसाधारण इस रोग के प्रति सावधान रह कर स्वस्थ रह सकें।

रक्तचाप का उद्भव कैसे और क्यों होता है ? इसे जानने के लिये शरीर रचना का थोड़ा ज्ञान होना आवश्यक है। शरीर में आन्तरिक जितने भी अङ्ग है, उनमें हृदय एवं मस्तिस्क दो ऐसे विशेष अङ्ग हैं जो जन्म से लेकर मरणावस्था तक निरन्तर ही कार्यशील रहते हैं।

ये दोनो कभी एक क्षण का भी विश्राम न तो लेते हो हैं और न ले ही सकते हैं, क्यों कि इनका विश्राम लेना ही मृत्यु कहलाती है।

शरीर में 'हृदय' नामक एक अङ्ग होता है जिसका कार्य रक्त को धमनियों (Artereis) और कोशिकाओं (Capillaries) अर्थात छोटी धमनियों में रक्त फेंकते रहना है, यही कार्य हृदय की निरन्तर प्रक्रिया होती है जो कभीं बन्द नहीं होती। इस प्रक्रिया में रत रहने के लिये हृदय को दो गतियां करनी होती है। एक संकोचन अर्थात सिकुड़ना (Systole) और दूसरी 'प्रसारण' (Diostolic) कहलाती है जिस प्रकार एक रबड़ की कुप्पी में से पानी फेंकना होता है तो रबड़ को सिकोड़ते हैं तभी पानी बाहर कीं ओर निकलता है और जब उसे फैलने देते हैं तो पानी भर जाता हैं। इस प्रकार हृदय भी संकुचित होकर रक्त को धमनियों या कोशिकाओं में फैंकता है और फिर फंफड़ों से आये हुये शुद्ध रक्त को खीचता भी है। इन दोनों दशाओं में हृदय फेफड़ों से आये हुये रक्त को खींचते हुये आगे धमनियों को रक्त फेंकता है तो इसीं संकोचन प्रक्रिया को संकुचन (Systolic) प्रक्रिया कहते हैं। इसके पश्चात संकुचित होकर हृदय जब फैलता है तब रुधिर के फेंकने का कुछ कुछ वेग बना रहने से हृदय के फैलने के कारण वेग की कमी को हृद प्रसारण (Diostole) प्रक्रिया कहते हैं। हृद् संकोचन तथा हृद् प्रसारण दोनों ही दशाओं में रुधिर का धमनियों में जाना अर्थात वेग बना ही रहता है। यदि यह वेग बना न रहे तो मनुष्य का प्राणान्त हो हो जाये। इस वेग को ही रक्त का दबाव (Blood Pressure) कहा जाता है।

इस उपरोक्त हृदय की स्थिति को समझ लेने से रक्तचाप (Blood Pressure) क्या है भली भांति समझ में आ जाता है।

रक्तचाप (Blood Pressure) हृद् संकोचन तथा हृद् प्रसारण दोनों को ही कहते हैं, अतः इसकी ये दो प्रक्रियायें होती हैं अर्थात संकोचन का दबाव (Systolic Pressure तथा प्रसारण का दबाव (Diostolic Pressure) अब हमें यह बताना है कि सामान्य रूप में स्वस्थावस्था में कितना रक्त चाप संकोचन की अवस्था में तथा कितना रक्त चाप प्रसारण की अवस्था में होना चाहिये ? मोटे रूप में वृद्धावस्था में पहिले डाक्टरों का यह कथन रहा कि मनुष्य की आयु में १०० जोड़नें से जो योग फल हो वही उसका संकोचन दवाव अर्थात (Systolic Pressure) होता है अर्थात ५० वर्ष की आयु वाले की आयु में १०० जोड़ देने से १५० उसका संकोचन दवाव होगा और इस सकोचन दवावमें एक तिहाई अर्थात ३ व २ के उस अनुपातमें कमकर देनेसे जो संख्या आवे वह उसका प्रसारण दवाव होगा परन्तु अब डाक्टरों ने अनुभव करके इस हिसाब में परिवर्तन करके स्थिर किया है कि १०० में मनुष्य की आयु का आधा भाग जोड़ने से उसका संकोचनदवाव (Systolic Pressure)होगा और इसके ३ व २ के अनुपात से प्रसारण का दबाव (Diostolic Pressure)होगा। उदाहरण के रूप से ५० वर्ष की आयु वाले व्यक्ति का संकोचन दवाव (Systolic Pressure) १०० से आयु का आधा २५ जोड़ देनेसे १२५ अंश होगा और इस १२५ का एक तिहाई अर्थात ४२ कम कर देनें पर ८२ अंश प्रसारण दबाव(Diostolc pressure)होगा इन दवावों में ४-५ अंश का अन्तर एक समान्य अन्तर कहलाता है।

संकोचन दबाव (Systolic Pressure)जब बढ़ जाता है तो प्रसारण दवाव (Diostolic Pressure) प्रायः बढ़ जाया करता है इस बढ़ जाने की प्रक्रिया को ही हम साधारण बोल चाल में उच्च रक्त चाप (High Blood Pressure) और घट जाने की प्रक्रिया

को निम्न रक्तचाप (Low Blood Pressure) कहते है। संकोचन दवाव के बढ़जाने या घट जाने पर प्रसारण दबाव सदैव ही उसके अनुसार बढ़जाये या घट जाये, यह स्थिति सदैव नहीं भी रह सकती है। कभी २ ऐसा भो हो जाता है कि सकोचन दवाव (Systolic-Pressure)बढ़ जाये या घट जाये तो प्रसारण दवाव (Diostolic-Pressure कुछ भी न बढ़े या घटे, वरन् वह अपनी यथानुकूल स्थिति में ही बना रह सकता है। इस तरह संकोचन तथा प्रसारण दवाव की स्थिति में किसी प्रकार आनुपातिक सम्बन्ध नही भी रह सकता है।

रक्तचाप किस आयु में कितना रहना चहिये ? इस सम्बन्ध मैं एक तरीका ऊपर बताया ही जा चुका है। अब एक दूसरा तरीका (Formula) और भो डाक्टरों ने मिकाला है। पहिले मनुष्य की आयु लिखलो और आयु में से २० घटादो शेष को आधा कर दो और इस आधे मैं १२० जोड़ देनें से उस व्यक्ति का संकोचन दबाब(Systolic Pressure) निकल आयेगा। स्पष्ट रूप से यों समझिये कि एक व्यक्ति की आयु ५० वर्ष है। ५० में से २० घटाकर ३० रहा और इसको आधा करने पर १५ आया। अब इस १५ सख्या में १२० जोड़ दिया तो १३५ आया। यह १३५ अंश या पाइन्ट उस व्यक्ति का संकोचन दवाव (Systolic Pressure) आया जो स्वभाबिक कहा जायेगा। अब इस १३५ में से इसका एक तिहाई अर्थात ४५ घटा देवे पर शेष ९० रहा यह ९० अंश या पाइन्ट उसका प्रसारण दबाव (Diostolic Pressure) कहलायेगा।

अब ५० वर्ष की आयु वाले के उच्च रक्तचाप(High Blood-Pressure)के क्या प्रकार हैं। यह निम्न प्रकार समझना चाहिये-

प्रकार—	संकोचन दबाव (Systolic Pressure)	प्रसारण दबाव (Diostotic Pressure)
१. कुछ ऊंचा Mild रक्तचाप	१५० से १८० तक	९० से ११०
२. साधारण ऊंचा (Moderate)	१८० से २१० तक	११० से १२०
३. साधारण तीव्र (Moderate Severe)	२१० से २३०	१२० से १३०
४ तीव्रतम (Severe)	२३० से ऊंचा	१३० से ऊंचा

जैसा कि ऊपर बताया जा चुका है कि रक्तचाप ऊंचा व नीचा दोनों प्रकार का होता है अर्थात उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure तथा निम्न रक्तचाप (Low Bood Pressure) अतः दोनों प्रकार के रक्त चाप में रोगी के क्या २ लक्षण हो सकते हैं, इसका वर्णन करना भी आवश्यक है।

उच्च रक्तचाप के लक्षण—नींद न आना, माथे, में सिर की गुद्दी में खोपड़ी में दर्द, कभी२ चक्कर आना; सिर सदा भारी रहना, आलस्य रहना, काम करने में अरुचि होना, श्रम न कर सकना, चिड़-चिड़ा पन आना, दिल बैठना (Depre-ssion) श्वांस फूलना, झपकियें आना कभी २ नकसीर फूटना: हृदय प्रदेश में पीड़ा होना अंगों का सोजाना या उनमें सरसराहट होना, शिथिलता, कंपकपी आना। आंखें लाल होना, कान में सर-सराहट होना।

उच्च रक्त चाप (High Blood Pressure) स्थायी भी हो सकता है और अस्थाई भी अस्थायी की दशा में कभी २ दौरे आने लगते हैं।

१६० पाइन्ट से ऊंचे रक्त चाप को उच्च रक्तचाप का निश्चित लक्षण समझना चाहिये। उच्च रक्तचाप में रोगी की देह में शक्ति नहीं रहती, साधारण सी अप्रिय बात में भी सन्तुलन खो बैठता है। ऐसा व्यक्ति सोते रहने की दशा में भी सोया अनुभव नहीं करता है। सोकर उठने पर भी शरीर में ताजगी या स्फूर्ति अनुभव नहीं करता है। सदैव ही वह परेशानियों का अनुभव करता रहता है।

अत्यन्त उच्च रक्तचाप की दशा में जब हृदय जिन २ अंगो में पूरी मात्रा में रक्त नहीं पहुँचापाता तो वे अङ्ग अपुष्ट होकर निष्क्रिय बन जाते हैं और अपना स्वभाविक कार्य त्याग देते हैं, इस कार्य न कर सकने की स्थिति को पक्षाघात होना (लकवा मार जाना) कहा जाता है।

निम्न रक्तचाप(Low Blood Pressure)—नाड़ी की गति तीव्र मगर धागे की भांति पतली हो जाती है। दुर्बलता और थकावट हो जाती है। सिर में दर्द चक्कर आना, थोड़े परिश्रम से थकान आ जाना मानसिक अवसाद या थकान हो जाना आदि कुछ लक्षण तो उच्च रक्त चाप की भांति ही होते हैं। इनके अतिरिक्त हाथ पांव से पसीना निकलना उनका ठंडा पड़जाना, हृदय की धड़कन बढ़ जाना आदि लक्षण होते हैं। निम्न रक्त चाप की शिकायत उच्च रक्त चाप की शिकायत की अपेक्षा कम होती है।

रक्तचाप अपने रूप में कोई पृथक रोग नहीं है, वरन हृदय से सम्बन्धित रोगों का एक लक्षण मात्र है जो यह बतलाता है कि

शरीर के भीतर होने वाले रक्त प्रवाह में असाधारण प्रतिरोध हो रहा है. यह प्रतिरोध अकस्मात हो नहीं हो जाता वरन शनैः शनैः ही प्रस्तुत होता रहता है।

जैसा कि ऊपर बताया जा चुका है कि उच्च रक्तचाप (High-Blood Pressure)स्थायी भी हो सकता हे और अस्थायी भी अर्थात इसके दौरे आते हैं, परन्तु कुछ भी हो, इसके परिणाम भयंकर हो हो सकते हैं। कभी २ शिर की धमनी फट जाने से रोगी की मृत्यु हो जातो हैं। भाग्यवश बच भी गये तो पक्षा घात हो जाता है। रक्तचाप की वृद्धि को अवस्था में प्रायः मूत्र की ग्रन्थियों में गड़बड़ी आ जाती है। उच्च रक्त चाप के रोगी निश्चित रूप से अल्पायु होते हैं; जैसे २ रक्त चाप को वृद्धि होती जातीं है, उनकी आयु कम हों जाती है। विपरीत इसके यह भी सत्य ही है कि उचित चिकित्सा करनें पर यदि स्थायी उच्चरक्तचाप में १० मिलीमीर(पाइन्ट)की कमी आने का मतलब यह होगा कि रोगी की आयु १० वर्ष बढ़ गई है। अतः उच्च रक्त चाप को स्थायी नहीं बढ़नें देना चहिये। उच्च रक्त चाप (High Blood Pressure) की शिकायत को प्राकृतिक उपायों से स्थाई रूप में कम किया जा सकता है, जिसका वर्णन भी आगे किया जावेगा।

रक्तचाप वृद्धि (High Blood Preseure) की शिकायत प्रायः करके प्रोढ़ावस्था में ही होना प्रारम्भ होता है। ऐसा क्यों होता है ? इसको सम्यक् रूप से इस प्रकार समझना चाहिये कि हृदय अपने रक्त को धमनियों तथा केशिकाओं द्वारा पम्प करते हुये ही सारे शरीर में प्रवाहित करता है। धमनियों व केशिकाएें रबड़ की नली की भाँति लचकोली होने से रुधिर के धक्के से फैलने या विस्फारित होने लगती है। धमनियो में जब कड़ापन आ जाता है तो

रुधिर के धक्के से वे फैल नहीं सकती है। तब रक्त का वेग, उसको ग
का दबाव बढ़ जाता है। उसी को हम उच्च रक्त चाप (High
Blood Pressure) का होना कहते हैं। बाल्यावस्था तथा यौव
काल में धमनियाँ तथा केशिकायें लचलची होती हैं, इसलिये उन
रुधिर का प्रवाह भी साधारण गति से हो होता रहता है, रक्त
दबाव बढ़ने का अवसर ही नहीं आ पाता है। प्रौढ़ावस्था आने
अर्थात (४० वर्ष की आयु के उपरान्त) धमनियों और केशिकाओं
कड़ापन आ जाता है, उनमें स्वभाविक लचीलापन नहीं रहते
रुधिर के प्रवाहित होने पर फैलती नहीं हैं। इसके अतिरिक्त ध
नियों में कैलशियम या यूरिक ऐसिड (जो शरीर में स्वभाविक रूप
होते हैं।) की परतें भी धमनियों को कड़ा कर देती हैं तथा ध
नियों के मार्ग में अवरोध उत्पन्न कर देती है। धमनियों का
प्रकार कड़ा पड़ जाना तथा उनमें कैलशियम व यूरिक ऐसिड की
परतें जम जाना ही रक्त के दबाव के बढ़ जाने का मुख्य कारण
जाती हैं। धमनियों के कड़े पड़ जाने को अंग्रेजी में (Arteri
Selerosls) कहते हैं जिसका अर्थ ही यहीं हैं कि "धमनियों
कड़ा पड़ जाना" धमनियों के इस कड़ेपन प्राप्त कर लेने का परिणा
यही होता है कि धमनियां रुधिर के धक्के को, उसके वेग को
सहन नही कर पाती, तब कहीं से भी वे फट सकती है। कभी मस्ति
कभी उदर, कभी शरीर के अन्य स्थान की धमनी (नस) फट जा
से रक्त बहने लगता और मृत्यु हो जाती है। इस युग में अति संघ
मय जीवन होनें से चिन्ताओं की भरमार से अपौष्टिक आहार
होनें तथा असंयमित आहार विहार रखने आदि से यह रक्त
(Blood Pressure) रूपी रोग सभीके ऊपर आक्रामक बनता
जा रहा है ?

उच्च रक्तचाप चिकित्सा की दृष्टि में दो रूपों में देखा जाता है। एक घातक (Malignent) दूसरा अघातक (Benine)। जो एक रक्तचाप निरन्तर ही बढ़ा रहता है, वह यकायक बढ़ जाने वाले रक्त चाप से कई गुना कम घातक होता है। अघातक रक्तचाप वाले रोगी वर्षों तक जीवित रह सकते हैं, जब कि घातक रक्त चाप वाले तनिक सी उत्तेजना या क्रोधावस्था से तुरन्त मरते देखे गये हैं। ऐसे अनेकों रोगी देखने में आते है कि जो पूर्ण स्वस्थ लगते हैं, परन्तु जब उनका रक्तचाप नापा तो रक्तचाप अति उच्च निकला। ऐसे लोग भी अधिक दिनों तक जीवित देखे जाते हैं। डाक्टर लोग इनको असाधारण रोगी मानते हैं।

उच्च रक्तचाप की भाँति निम्न रक्तचाप भी हृदय और रक्त नलिकाओं से सम्बन्धित होता है, अतः उच्च रक्त चाप की भाँति निम्न रक्त चाप भी कम हानिकारक नहीं होता है। उससे भी स्वास्थय और जीवन के लिये खतरा बना रहता है, पर निम्न रक्त चाप सदैव ही हानिकारक या घातक सिद्ध नहीं होता है। स्वस्थ व्यक्तियों में प्रायः तीन चार प्रतिशत व्यक्ति ऐसे मिल सकते हैं, जिन्हें रक्तचाप की शिकायत हो।

निम्न रक्त चाप में पक्षाघात (लकवा) मस्तिष्क की नलिकाओं के फट जाने तथा हृदय की गति बन्द हो जाने का भय नहीं रहता है जैसा कि उच्च रक्त चाप में होता है फिर भी निश्चित नहीं कहा जा सकता कि निम्न रक्तचाप की दशा खतरनाक नहीं हो सकती है। जिस व्यक्ति की जीवनी शक्ति प्रबल होती है, वह अपने रोग को भगाने में समर्थ होता है, विपरीत इसके जीवनी शक्ति प्रबल और शक्ति सम्पन्न नहीं होती है, वह साधारण रोग में मृत्यु को प्राप्त हो जाता है। जिस प्रकार उच्च रक्त चाप स्वयं कोई रोग न होकर

वास्तविक रोग का लक्षण मात्र होता है, इसी भांति निम्न रक्त चाप भी असल रोग का लक्षण मात्र होता है, रोग नहीं कहलाता है।

उच्च रक्तचाप किन कारणों से होता है?—उच्च रक्त चा होने के परोक्ष कारण भी होते हैं और वास्तविक एवं सीधे कार भी होते हैं। सीधा कारण हमारा अप्राकृतिक जीवन ही है। खान पान में असंयम बर्तने, अप्राकृतिक जीवनचर्या बनालेने से विका और विषों की अधिक मात्रा शरीर में पहुँचने से रक्तवाहिनियां क पड़ जाती हैं। शरीर में मल जितनी अधिक मात्रा में एकत्रित हो उतनीही अधिक मात्रामें वह रक्त नलिकाओं की दीवारों पर चिपके फलत: उतना ही अधिक संकोचन होकर रक्त मार्ग भी संकुचित हो ऊपर बताया ही जा चुका है कि धमनियों तथा केशिकाओं के कड़ा प जाने से रक्त प्रवाह मार्ग में अवरोध आ जाता है। इसीसे धमनियों लचीलापन नष्ट होकर कड़ापन आ जाता है।

मनुष्य के वृक्कों (गुरदों) में दुर्बलता या खराबी आ जानें से (क्योंकि उनका कार्य भी शरीर के विजातीय द्रव्यों को छानक शरीर से बाहर निकालना होता है।) रक्तचाप उच्च हो जाय करता है।

श्वेतसार युक्त (मैदा आदि से बनी चीजें) मिल का पालिश कि चावल, चीनी, मसाले, तेल, खटाई, जली भुनी चीजें, मांस मद्य अण्डा, रबड़ी-मलाई, चाय, काफी, सिगरेट आदि नशीली वस्तुओं सेवन भी उच्च रक्तचाप का कारण हैं। बार २ भोजन करना, अधि परिमाण में भोजन करना, नमक का अधिक सेवन; व्यायाम न कर चिन्ता, शोक, क्रोध आदि करना भी उच्च रक्तचाप वृद्धि के मु

कारण होते हैं। मूत्राशय के रोग, विषैली औषधियों के प्रयोग करने एवं रक्तचाप (Blood Pressure) बढ़ा होने का हर समय वहम होने से भी रक्तचाप वृद्धि को प्राप्त होता है।

रक्तचाप की शिकायत प्रायः करके बड़े मनुष्यों अर्थात् राजनीतज्ञ नेता, अमीर लोग, सेठ साहूकार, पूंजीपतियों, साहित्यकारों, उद्यम-प्रेमी, उत्तेजना पूर्ण कार्य करने वालों को अधिक मात्रा में होती हैं। मस्तिष्क से अधिक श्रम लेने वाले व्यक्ति भी इससे बचे नहीं रहते हैं।

अनेक प्रकार के रोग जैसे दांतों के रोग, गले (टान्सिल) के रोग, पौरुष ग्रन्थि की सूजन, बच्चेदानी के रोग, आंतों एवं गुरदे के रोग (मूत्राशय सबन्धी) मोटापा आदि रोगों के होने से भी उच्च रक्तचाप हो जाया करता है। अतः इन मूल रोगों की चिकित्सा करके इन्हें दूर नहीं किया जायेगा, तब तक उच्च रक्तचाप की शिकायत दूर होना ही कठिन है। रोगो के कारणो से हुये उच्च रक्तचाप में डाक्टरों या चिकित्सकों द्वारा उच्च रक्तचाप को ही दूर करने की औषधि देना और मूल रोग का पता लगाकर उस रोग को दूर न करना उनकी भूल ही है और न ऐसा करने से सफलता ही प्राप्त हो सकती है।

रक्तचाप सम्बन्धी ज्ञातव्य बातें

रक्तचाप सदव एकसा नहीं रहता है, परिस्थितियो के अनुसार बदलता रहता है, भोजन करने के पश्चात जब पेट को रक्त की अधिक आवश्यकता रहती है, तब रक्तचाप (ब्लड प्रेसर) बढ़ जाता है इसी तरह अधिक परिश्रम के कारण जब हृदय को अपने सामान्य कार्य से अधिक कार्य करना पड़ता है तभी रक्त चाप भी बढ़ जाता

है। मानसिक उद्वेग भी ब्लड प्रेसर के बढ़ने में सहायक होता है। क्रोधी स्वभाव भयभीत रहने की आदत, किसी चिन्ता में अधिक ग्रसित रहना यानी हर समय किसी चिंता में निमग्न रहना आदि कारणों से रक्त का दबाव स्थिर रूप से बढ़ जाता है। इसी प्रकार यदि गुरदे भली भांति कार्य न करें, रक्त के दूषित तत्व मूत्र द्वारा शरीर से बाहर न निकले, तब भी रक्त के दबाव बढ़ जाने से ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। स्थूल काय व्यक्ति, शराबी तथा मांसाहारी व्यक्ति, दिन रात चिन्ता में फंसे रहने वाले, विषय विलास में डूबे, मौज बहार या भोग जीवन व्यतीत करने वाले, अधिक गरिष्ठ भोजन करने वाले व्यक्ति ही इसकी चपेट में अधिक आते हैं। इसके अन्य कारणों में विबन्ध कब्ज तथा स्त्रियों में गर्भावस्था है। जैसे हाई ब्लड प्रेसर में मनुष्य को कष्ट होता है, निम्न रक्तचाप (लो ब्लड प्रेशर) में भी कष्ट होता है। कमजोर दुबले पतले व्यक्ति जिन्हें अपनी पूरी खुराक के लिये भोजन नहीं मिल पाता। वे लो ब्लड प्रेसर के कष्ट को भोगते हैं। इन कारणों के अतिरिक्त वृद्धावस्था में शरीर के अतिक्षीण हो जाने पर जब रुधिर को प्रवाहित करने वाली नाड़ियो में लचक नहीं रहती. यूरिक एसिड और कैलशियम आदि की परते नाड़ियों में जम जाती है, तब भी रक्त का दबाव बढ़ जान से रक्तचाप मे वृद्धि हो जाती है।

रोग का निवारण

रक्तचाप सम्बन्धी रोग के निवारणार्थ सर्व प्रथम उसके कारण रूप रोग का पता लगाकर दूर करने की चेष्टा करनी चाहिये। ऊपर बताया जा चुका है कि रक्तचाप कोई स्वतंत्र रोग नही हैं, वरन यह किसी न किसी सम्बन्धित रोग का लक्षण मात्र है। अतः यदि कारण रूप रोग का उपचार कर लिया जायेगा तो रक्तचाप

स्वतः ही अपनी साधारण (नार्मल)दशा पर आ सकता है। शरीर में जब रक्तचाप घटता बढ़ता हो अथवा स्थायी रूप में रहने लगा हो, तो यह इसी बात का प्रमाण है कि शरीर में कोई भी पुराना रोग छिपा पड़ा हुआ है जिसके कारण रक्तचाप होने लगा है।

आजकल प्रायः देखा जाता है कि जहां रक्तचाप बृद्धि की शिकायत जितने अधिक परिमाण में लोगों को होने लगी हैं, वहाँ इस प्रकार रोग के लक्षण रक्तचाप को ऐलोपैथिक औषधियों के जोर से डाक्टर लोग मिटा देने का हीं प्रयास करते हैं। डाक्टर वेचारे क्या करें उन्हें तो रोगी को सान्त्वना देकर धनोपार्जन ही तो करना है, परिणाम चाहे जो भी हो। कारण बताया जा चुका है कि रक्तचाप स्वयं कोई रोग न होकर किसी रोग का लक्षण मात्र है, इसे इस प्रकार समझिये कि किसी रेलवे स्टेशन पर किसी आने वाली ट्रेन को खतरा से बचाने के लिये लाल झंडी दिखाना इस बात का सूचक समझा जाता है कि आगे कोई खतरा अवश्य है। यदि लाल झण्डी हटा दी जाये तो ट्रेन दुर्घटना अवश्य हो सकती है। इसी प्रकार रक्तचाप का होना ही इस बात का द्योतक है कि शरीर में कोई न कोई रोग पुराना बन चुका है, अतः पुराने छिपे हुये रोग का उपचार न करके यदि लाल झण्डो रूपी खतरे की घण्टी को जबरदस्ती हटा देने का प्रयास करेंगे तो लाल झण्डी अर्थात रक्तचाप तो हट जायेगा परन्तु जिस कारण से रक्त चाप है, वह रोग सांघातिक वन जायेगा। इसलिये रक्त चाप को कभी भी औषधि से दूर करने का प्रयास नहीं करना चाहिये। रक्तचाप में औषधि देने से जब तक उसका प्रभाव रहेगा, रक्तचाप कम अवश्य हो जायगा, परन्तु बाद में चूंकि रोग नष्ट नहीं होगा, तब बार २ रक्तचाप की शिकायत जारी ही रहेगी और बढ़ते जाकर प्राणान्त का कारण भी बन सकती है। अतः रक्त-चाप की अवस्था में औषधियों का प्रयोग लाभ की अपेक्षा हानि ही

अधिक करता है। आज के बहुत से समझदार डाक्टर रक्तचाप दूर करने के लिये औषधियों का प्रयोग कम ही करते हैं। जिन औषधियों का प्रयोग रक्त चाप की दशा में करते हैं, उनसे मनुष्य का हृदय एवं मत्राशय दुर्बल होने लग जाता है। वे यह नहीं समझ पाते हैं कि इन औषधियों के प्रयोग से हृदय, धमनियों तथा वृक्कों की दशा दिनों दिन इतनी खराब हो जायेगी कि रक्तक्षरण और हृदयवरोध हो जाने की दशा में रोगी पहुँच सकता है। इस प्रकार की विषैली औषधियों के प्रयोग से बढ़े रक्तचाप को तुरन्त कम अवश्य किया जा सकता है, परन्तु स्थायी रूप से नार्मल नहीं लाया जा सकता है। कभी २ तो डाक्टर शल्योपचार की भी सहायता लेते हैं, परन्तु तब भी रोगी की स्थिति भयङ्कर हो जाती है तो या तो रोगी मृत्यु के मुख में पहुँच जाता है अथवा उसे पक्षाघात (लकवा) हो जाता है। आश्चर्य का विषय है कि डाक्टर समुदाय प्रायः नित्य ही यह अनुभव करता है कि रक्तचाप को कम करने के लिये इन्जेक्शनों का और औषधियों का परिणाम घातक ही सिद्ध होता है, परन्तु वे तब भी इनका प्रयोग प्रचुर मात्रा में करते ही जाते हैं। आधुनिक उत्तेजक औषधियों से कभी २ हृदय की गति तुरन्त ही रुक जाती है जिससे रोगी मृत्यु को प्राप्त हो जाते हैं। इस प्रकार खतरा प्राप्त होने पर भी डाक्टर लोग प्राकृतिक और संरक्षात्मक साधनों का प्रयोग न अपनाकर विषैली औषधियों के प्रयोग पर जोर देते हैं। बड़े २ डाक्टरों के उदाहरण सम्मुख है कि:—

१. डाक्टर ब्रेडाक एम. वी ने अपनी पुस्तक "An introductionto general Practice" में लिखा है कि बल पूर्वक ब्लड प्रेशर कम करने से मस्तिष्क और कोरोनरी आर्टरीज के भीतर रक्त संचालन कम हो जाने से अत्यन्त विपद् जनक स्थिति का सामना करना पड़ जाता है।

२. डाक्टर फ्रेडीरक डब्ल्यू प्राइस एम: डी: एफ. आर सी, अपनी पुस्तक A test Book of the Practice of Medicines में लिखते हैं कि ऐसे क्षेत्र में बहुत बार रक्त के जमे छोटे २ टुकड़े उत्पन्न हो जाते हैं और थ्रोम्बोसिस रोग से रोगी का प्राणान्त हो जाता है"।

३. (Diet and High Blood Pressure) पुस्तक के विद्वान लेखक ने लिखा है कि ब्लड प्रेशर की वर्तमान चिकित्सा० पद्धति केवल व्यर्थ ही नहीं अपेक्षाकृत खराब भी हैं"

४. डा० ईवेन्स एम० डी० डी० एस० पी० एफ० आर० सी० पी० ने अपनी (Cardiology) पुस्तक में लिखा है कि 'साधारण ब्लड प्रेशर में औषधि चिकित्सा असन्तोषजनक एवं असफल ही प्रमाणित हुई है"।

५. डा. जेम्स सी: थाम्पसन ने अपनी पुस्तक High and Low Blood Pressure" में उल्लेख किया है कि उच्च रक्तचाप में दवाइयों द्वारा प्राप्त लाभ पर कदापि विश्वास नहीं किया जा सकता है। वह अस्थाई ही होता है और सम्पूर्ण रूप से असन्तोषजनक भी।"

६. डा० जार्ज विलियम वडिवस एम० डी० ने अपनी "Blood-Pressure" पुस्तक में लिखा है कि "ब्लड प्रेशर के रोगी की चिकित्सा करनी चाहिये, रोग की नहीं"

उपरोक्त डाक्टरों के कथन से (जो उच्च कोटि के एलोपैथिक डाक्टर रहे हैं) यही सिद्ध होता है कि ब्लड प्रेशर के रोगी की चिकित्सा में औषधियों का प्रचार करना लाभदायक कभी नहीं होता है।

अनुभव यही बतलाता है कि अधिकांश रोगियों की मृत्यु ही इन विषैली औषधियों के प्रभाव से होती हैं। यदि मनुष्य धैर्य एवं दृढ़ विश्वास के साथ निसर्गोपचार का आश्रय ले तो वह सदैव के लिये ही रक्तचाप की शिकायत से मुक्त हो सकता है। परन्तु खेद और दुख की बात है कि मनुष्य अपने आलस्य वश निसर्गोपचार की ओर प्रवृत नहीं होता है, सरलता से ली जाने वाली औषधियों का आश्रय लेकर स्वयं को भयंकर और सांघातिक अवस्था में ही ले आता रहता है।

निसर्गोपचार—मनुष्य को जब प्रारम्भ में ही यह अनुभव होने लगे कि उसका रक्तचाप बढ़ने लगा है अथवा नवीन रोग है तो उसे तभी से प्राकृतिक नियमानुकुल जीवन यापन करने का प्रबल प्रयास करना चाहिये। वरन. यह कहना भी अत्योक्ति न होगा कि यदि मनुष्य अपनी जीवनचर्या को प्रकृति के अनुकुल बनाने का अभ्यासी बनाले तो ब्लड प्रेसर ही नहीं अपितु अनेक रोगों से मुक्ति पा सकता है। मनुष्य में एक प्रवृत्ति स्वभाविक रूप से देखने में आती है कि अपने जीविकोपार्जन आदि कार्यों को महत्वपूर्ण समझ कर तत्सम्बन्धी कार्यों में नियमित बनना चाहता है और प्रयास भी कर लेता है। परन्तु स्वास्थय रक्षा हेतु वह अपने जीवन क्षेत्र में समय लगाना अनुयोगी ही समझता है, भले ही परिणाम स्वरूप उसके स्वास्थय में खराबी ही क्यों न आ जाये। रोगी बन जाने पर कार्य करने में असमर्थ होने पर वह औषधियों की शरण ले सकता है अपने धन का अपव्यय कर सकता है कुछ दिनों तक पथ्यापथ्यका भी ध्यान रख सकता है, परन्तु वह रोगी न बनें. इस प्रक्रिया के लिये उसे सदैव समय का अभाव ही रहता है। अपनी जीवनचर्या के चौबीस घन्टों में यदि शरीर व मनको स्वस्थ रखने हेतु यदि वह दो ढाई घन्टों का समय भी देने लग जाये तो निश्चय पूर्वक कहा जा सकता

है कि वह पूर्ण रूप से जीवन भर आरोग्य का लाभ प्राप्त कर सकता है प्रकृति के अनुरूप जीवनचर्या निर्धारित करने में धन भी व्यय नहीं करना होता है जो उसे आर्थिक हानि का भय हो वरन् अपनी उपेक्षाओं के परिणामस्वरूप जब अस्वस्थ या रोगी बन जाता है, तो शारीरिक कष्टों के साथ २ आर्थिक हानि भी सहन कर लेता है। यह मनुष्य की बड़ी भयंकर भूल है। अतः मनुष्य यदि दृढ़ प्रतिज्ञ होकर स्वास्थय रक्षा के कतिपय निम्न नियमों का पालन करने लग जाये (जिनमें कुछ भी व्यय- नहीं होता) तो वह अपने स्वास्थ में आश्चर्यजनक परिवर्तन का अनुभव थोड़े समय में ही करने लगेगा।

१, प्रातः काल नित्य ही ब्राह्ममुहूर्त (लगभग चार बजे) आलस्य छोड़कर शैया त्याग दे और शौचादि से निवृत होकर अपने इष्टदेव (ईश्वर) रूप जिसे वह विश्वास के साथ मानता हो) का पांच से दस मिनट तक स्मरण करे अर्थात आराधना करे।

२. शक्ति भर सुविधानुकूल स्वच्छ वायु सेवन करे और नित्य तीन प्राणायाम करे।

३ सात्विक, प्राकृतिक, हल्का भोजन सीमित रूप में निश्चित समय पर करने का अभ्यास सूर्यास्त से पूर्व करे और भूख न होने पर भोजन न करे।

४. भोजन करते समय नाक का दांया स्वर चले, यह ध्यान रखना चाहिये और भोजन के आध घन्टे पश्चात ही जल पीवे और जल पीतें समय बांया स्वर चलते रहना चाहिये।

५. भोजन खूब चबाकर करना चाहिये। भोजन कर चुकने के पश्चात पचास सौ पग तक टहले और फिर लघु शंका

(पेशाब) अवश्य करे। तत्पश्चात कुछ देर तक बाईं कर-
वट से लेट जाना चाहिये ।

६, नीबू का रस जल में मिलाकर दिन में थोड़ा २ करके कई
बार पीना चाहिये ।

७. सप्ताह में एक बार उपवास अवश्य करते रहना चाहिये । यह
उपवास व्रत के रूपमें न किया जाये कि केवल अन्न तो त्याग
दे । परन्तु अन्य खाजा या फल आदि दिन भर फलाहार क
कर खाता रहे । उपवास के अर्थ यहा है कि केवल जल अथवा
उसमें नीबू का रस डालकर पीया जा सकता है । दुबला वृ
और गर्भिणी स्त्री उपवास न करे ।

८. तीक्षण मसाले खटाई, लाल मिर्च, मांस, (गोश्त) अण्डा
मछली मादक वस्तुओं का सेवन नहीं करना चाहिये, क्यों
कि वे सारी वस्तुयें स्वास्थय के लिये अति हानिकारक हैं।

९. चाय, काफी, कोको, शराब आदि सेवन करने से शारीरि
अङ्ग प्रत्यग शिथिल और दुर्बल हो जाते हैं, अतः उनक
सर्वथा त्याग देना चाहिये । यह अनुभव से सिद्ध हो चुका
कि इन वस्तुओं का सेवन करने वाले अपने अन्तिम जीवन
विवश होकर इन्हें त्याग देते हैं, क्यों कि ये सब वस्तुयें हा
करती हैं ।

१०. दिनमें न सोना, रात में गहरी नींद से सोना, क्रोध या आवे
में न आना, सदैव प्रसन्न रहना, किसी भी प्रकार की चिन
न करते रहना, हर्षातिरेक में तथा शोकावस्था में मानसि
सन्तुलन नष्ट न होने देना आदि बातें रक्तचाप वृद्धि

रोकने में पूर्ण सहायक हैं और स्वास्थ्य को अनुपम लाभ प्रद हैं।

११. आलस्य रहित होना और ब्रह्मचर्य का पालन भी नितान्त आवश्यक है।

१२. उच्च रक्तचाप रहनेकी अवस्था में ठंडे जल से स्नान न करना चाहिये। साधारण गरमजल से स्नान करे और गरमजल सरपर न डाले और स्नान में अधिक समय न लगाना चाहिये।

रक्तचाप वृद्धि में ऊपर बताया ही जा चुका है कि इसके लिये डाक्टरी औषधि का प्रयोग करके कम करने की चेष्टा न करे, वरन, सदैव प्राकृतिक उपचारों द्वारा इसको सन्तुलित करने का ही अभ्यसी बनना चाहिये। प्राकृतिक उपचार एवं साधन की विवेचना निम्न भांति की जाती है।

गहरी श्वांस का व्यायाम—गहरी श्वांस के व्यायाम से महाप्राचीरा तथा उदर की मांस पेशियों का तनाव दूर होता है और रक्त नलिकाओं धमनियों और शरीर के रक्त की शुद्धि होती है। गहरी श्वांस क्रिया की उपयोगिता के सम्बन्ध में एक डाक्टर का दावा है कि वह केवल गहरी श्वास प्रश्वास की प्रक्रिया से ही उच्च रक्त चाप के रोगी को बिलकुल ठीक कर सकता है। गहरी श्वास का व्यायाम खुली वायु में टहलते हुये, बैठकर, खड़े होकर सभी प्रकार से किया जा सकता है।

१. बैठकर गहरी सांस लेना—पद्मासन (पालथी मारकर) लगा कर सीधे बैठ जाइये। शनैः शनैः श्वाँस अन्दर खीचते

हुये दोनों कन्धों को आगे ले जाइये फिर श्वांस वाहर निकालते हुये दुगनी देर में पूर्ववत् (कन्धों को पीछे करलें) हो जायें फिर श्वांस खींचते हुये कन्धों को पीछे की ओर ले जायेंओर धीरे २ श्वांस को बाहर निकालते हुयदूनी देर में पूर्ववत् कन्धों को यथा स्थान पर ले आयें। फिर श्वांस धीरे २ अन्दर खींचते हुये कन्धों को ऊपर उठायें और बाद में धीरे २ श्वांस वाहर करते हुयें कन्घों को नीचे पूर्ववत ले आयें। अपनी शक्ति अनुसार इस प्रक्रिया को कई बार किया करें।

२. लेटकर गहरी श्वांस की प्रक्रिया - स्वच्छ वायु युक्त स्थान पर सीधे लेट जाइये। कमर के कपड़े के बन्धन को ढीला करदें शरीर के अंगों को शिथिल करलें। दोनों हाथों को दोनों कधोकी सीध में फलादे अबदोनों स्वरों से धीरे२ वायु को भीतर की ओर जब तक छाती हवा से भर न जाये) खींचते जायें। फिर धीरे.धीरे अन्दर की वायु को दोनों ही नथुनों से बाहर निकाल दें श्वास अन्दर ले जाने और वाहर निकालने की प्रक्रिया कम से कम ५ से १० मिनट करें और अभ्यास होने पर धीरे २ ही अधिक समय तक करने का अभ्यास डाले। जल्दबाजी कदापि न करें।

३. खड़े होकर गहरी श्वांस की प्रक्रिया—पूर्व दिशा की ओर मुख करके स्वच्छ वायु पूर्ण स्थान में खड़े हो जायें। दोनों हाथों को उत्तर व दक्षिण दिशाओं की ओर फैलादें। हाथ कन्धों की सीध में रहें और हथेलियां फैला रहें और श्वास को धीरे २ बाहर निकाल दें। फिर दोनों हाथों की मुट्ठियाँ बांधते हुये कुहनी पर मोड़ते हुये श्वांस को धीरे२

अन्दर की ओर खींचना प्रारम्भ करो और हाथ (दोनों) मुट्ठियें बंधे २ कन्धों के नीचे आजाना चाहियें । इस अवस्था में श्वांस अन्दर खीच कर और कुछ देर अन्दर ही रोक कर छाती कड़ा करके तानना चाहियें । इससे श्वांस अपने आप रुकी रहेगी । अब हाथों को धीरे २ फैलाते हुये मुट्ठियों को खोलने जाये और श्वांस को धीरे २ बाहर निकालते जाये और पूर्व स्थिति पर आ जायें । इस प्रयोग को प्रारम्भ दो बार से प्रारम्भ करें और अभ्यास बढ़ जाने पर १०-१२ बार तक करना चहिये ।

उच्च रक्तचाप के रोगी को गहरी श्वास का व्यायाम नियमित रूप से नित्य ही करना चाहिये, तभी स्थायी लाभ उठाया जा सकेगा ।

रक्तचाप के रोगियों के लिये कुछ आसनों का अभ्यासी बन जाना चाहिये क्यों कि प्राकृतिक उपचार में उनके लिये ये आसन अति उपयोगी सिद्ध होंगे । प्रारम्भ में सर्वसाधारण को आसन करने में कठिनाई भी लगेगी और कुछ अटपटा सा भी अनुभव होगा, परन्तु जब रोग को सदैव के लिये शरीर से निकालना है और शरीर को स्वस्थ बनाना है तो कठिनाइयों से घबड़ाना नहीं है । यह बात सदैव ही अपने हृदय में धारण कर लेनी है कि डाक्टरी औषधि सफलता से प्राप्त हो सकती है और उसमे कुछ समय के लिये लाभ भी अनुभव हो सकता है, परन्तु यही औषधियें कालान्तर में विष-का सा प्रभाव करेंगी । शरीर से रोग भी दूर नहीं होगा और शरीर में विष के विकार सदैव के लिये भर जायेंगे जिनका अन्तिम स्वाभाविक परिणाम मृत्यु ही हो सकता है । विपरीत इसके प्राकृतिक क्रियाओं से

शरीर में स्वस्थता, दृढ़ता आदि आयेगी और स्थायी रूप से ला
कर सिद्ध होगी।

रक्तचाप की वृद्धि के लिये अथवा रक्तचाप को प्राकृतिक स्थिति
पर लाने के लिये जिन आसनों आदि से लाभ प्राप्त किया जा सकता
है, उन्हीं का संक्षिप्त और सरल रूप में वर्णन यहां किया जायेगा,
जिससे प्रत्येक स्त्री पुरुष लाभ उठा सकेगा। आसनों का विवरण
निम्न भांति है।—

१. सूर्य नमस्कार।—खुले और वायुपूर्ण स्थान में चटाई पर एक
२२,२४ वर्ग इन्च का ऊनी या सूती आसन डालकर पूर्व
की ओर मुख करके खड़े हो जाइये। दोनों पैरों को मिलाये
रहें। दोनों हाथोंकोवक्ष स्थना(सीना) के सामने ले जाकर
जोड़े रहै और एक दूसरे से दबाते रहें। अब पेट को अन्दर
की ओर ले जायें और गहरी श्वास लें और श्वास लेते
समय भुजदण्डों को भी कड़ा ही किये रहें और सामने की
ओर ही देखें। सिर, गर्दन और पीढ़ को एक सीध में रखें
धीरे २ श्वांस प्रश्वांस लेते रहे। यही सूर्य नमस्कार का
प्रथम प्रकार है। इसी प्रकार सूर्य नमस्कार के अन्य
कई प्रकार भी हैं, परन्तु यही पर्याप्त और सरल रहेगा।
इसलिये अन्य का विवरण नहीं दिया जा रहा है।

२. योगमुद्रा—पद्मासन अर्थात पालथी लगा कर बैठ जाइये।
हाथों को दोनों घुटनों पर स्थिर करलें और श्वांस बाहर
निकालते हुये सिर को नीचे झुकाते जायें और भूमि से छू
जाये तब तक झुकाते रहें। इसी अवस्था में कुछ देर रहें
और श्वांस प्रश्वांस धीरे २ लेते रहें। जब श्वास लेते

में कुछ कठिनाई अनुभव होने लगे उठ कर बैठ जाये और श्वांस लें। फिर दोनों हाथ पीछे की ओर ले जाकर दाहिनें हाथ से बाये हाथ की कलाई पकड़ें और फिर पदमासन पर बैठे २ ही पूर्व की भाँति सिर झुकाते हुये भूमि को छुये और कुछ देर तक इसी दशा में रहकर धीरे २ श्वास प्रश्वांस लेते रहें। यह योग मद्रा आपके श्वांस प्रश्वास की गति को सन्तुलित करके उच्च रक्त चाप की अवस्था में लाभ पहुँचायेगी।

रक्त चाप को सन्तुलित रखने के लिये प्राकृतिक चिकित्सा अपनाने के अतिरिक्त अन्य कोई उपाय स्थायी रूप से लाभकारी नहीं है। प्राकृतिक चिकित्सा में कुछ आसनों द्वारा व्यायाम करते रहना अधिक उपयोगी सिद्ध हुआ है। ब्लड प्रेसर रोग में मुख्यतया मत्स्यासन, हलासन सर्वांगासन और पश्चिमोत्तासन मुख्य हैं। आसन की क्रियायें कोई कठिन नही है, प्रत्येक पुरुष स्त्री बालक यदि नियमित अभ्यास करेगा तो उसे कोई भी कठिनाई अनुभव नहीं होगी। अतः इन आसनों की प्रक्रिया निम्न रूप में वर्णन की जाती है:—

१. मत्स्यासन—भूमि पर कम्बल बिछा कर पैर फैलाकर बैठ जायें। दाहिनें पैर को मोड़कर बाईं जाँघ पर और बांया पैर मोड़ कर दाहिनी जाँघ पर रख लें। इसको 'पदमासन" पर पर बैठना कहते हैं। घुटनों को उसी प्रकार पाल्थी मारे हुये ही आप लेट जाईये। हाथ व कुहनियें जमीन पर रखदें और सिरओर धड ऊपरउठायें। पीठ अधिक सेअधिक ऊपर को उठी रह जाये। यही मत्स्यासन है। यह आसन १० मिनट तक किया जा सकता है।

२. हलासन—समतल भूमि पर बस्त्र बिछाकर पीठके बल लेट जायें। दोनों हाथ जांघों के बराबर हाथ लिये नीचे की ओर रखें। पैरों को धीरे २ भूमि से ऊपर की ओर बिना टेढ़े किये उठाते जायें परन्तु हाथ दृढ़ता पूर्वक भूमि पर जमे रहें फिर नितम्ब और पीठ को भी ऊंचा उठते हुये पैरों को सिर की ओर ले जाकर भूमि से लगा दें और घुटनों को तना हुआ ही रक्खें। टांगें और जांघें एक सीध में रहनी चाहिये। ठुडूी छाती से लगी रहे। नाक से धीरे २ श्वांस लें। दो मिनट पश्चात धीरे२ पैरों को पूर्व स्थिति पर लौटा ले जायें। इस प्रकार यह आसन तीन बार से पांच बार तक किया जा सकता है।

सर्वांगासन—पीठ के बल लेटकर पैरों को भूमि से सीधा उठायें और फिर साथ ही धड़ और नितम्ब को एक सीध में उठाते जाये। दोनों कुहनियों को जमीनपर टेक कर दोनों हाथों के सहारे पैरों व धड़ को सीधा करते चले जायें। ठुड्डी छाती से तन कर लगी रहे। पैर इतने ऊचे हो जायें कि केवल सिरका का पिछला भाग, गर्दन और कन्धे भूमि से ही लगे रहें। यह आसन दो तीन मिनट से तीस मिनट तक धीरे २ बढ़ाना चाहिये। बाद में धीरे २ पैरों को नीचे उतारते लाकर पूर्व स्थिति में आजाना चाहिये।

४. पश्चिमोत्तासन—भूमिपर कम्बल बिछाकर पीठके बल लेटकर शरीर को कड़ा करदें। फिर सिर और छाती को धीरे २ आगे को उठाते चलें और बठने की दशा में आ जायें। उसके पश्चात धीरे धीरे आगे को झुकते चले जाये जिससे

कि धड़ पैरों से छू जाये। इस समय श्वांस बाहर निकाल देना चाहिये। अपना मुंह घुटनोंके बीच आजाना चाहिए। थोड़ी देर ही बाद बैठने की दशा में आजाना चाहिए। और श्वांस लेते रहना चाहिऐ।

उपरोक्त आसनों के बाद थकान आ जाती है, उसे दूर करने के लिए शवासन करना हितकारी होता है, जिसकी विधि निम्न भाँति है।

शवासन— पीठ के बल सीधे लेट जायें। दोनों हाथों व पैरों को सीधा रक्खें,ऐड़ी मिली रहें। नेत्र बन्द करके शरीर को बिल्कुल ढीला छोड़ दें। सांस धीरे२ लेते रहें। चित्त वृत्तियों को अन्तर्मुख करदें अर्थात कुछ भी विचार करना छोड़ दें। शरीर के पैर, पिंडली, पीठ, छाती, पेट और सिर की समस्त मांस पेशियाँ ढीली करते जाऐं। यह सभी अंग क्रमानुसार ढीले पड़ जाने चाहिए। इस आसन सेपाँच मिनट में ही पूर्ण शान्ति; विश्वास और सुख प्राप्त होगा। और शरीर में निर्मलता (ताजगी) अनुभव होगी।

रक्त चाप के रोगी को मानसिक शान्ति प्राप्त करने के लिए घबराहट, क्रोध, शोक और चिन्ता न करनी चाहिए,सदैव प्रसन्नचित्त रहने का अभ्यासी होना चाहिए। कम से कम ८ या ९ घण्टे सोना चाहिए।

भोजन व्यवस्था— चूंकि इस पुस्तक में रक्त चाप के निवारण हेतु प्राकृतिक उपचार हो बताया जा रहा है. अतः भोजन में भी अधिकांश रूप में उसी प्रकार का भोजन आवश्यक एवं लाभकारी रहेगा। जैसे हल्का भोजन, रोटा, दलिया

खिचड़ी आदि भी लिया जा सकता है। फल लेना भी लाभकारी है। फलों में संतरा, सेब, नख, नाशपाती, आम, अमरूद, जामुन, अनन्नास, चीकू, लीची, रसभरी, खरबूजा, शरीफा, लाकौट आदि ऋतु अनुसार लिए जा सकते हैं। दूध, दही, मठा भी ले सकते हैं, परन्तु खट्टा न हो। दूध व दही गाय व बकरी का विशेष लाभप्रद है। नीबू का प्रयोग अधिकांश में करना उपयोगी है। प्रातः ही एक नीबू का रस गुनगुने पानी में डालकर लेने से बहुत हितकारी रहता है।

शाक सब्जी में अधिकांश रूप में हरी सब्जियें ही अधिक लाभप्रद होती हैं। (यदि कच्चा ही सेवन की जायें तो और भी अधिक लाभ करेंगी) खीरा, ककड़ी, गाजर, टमाटर, प्याज, मूली पातगोभी, पालक, बथुआ मेथी आदि ऐसी सब्जियाँ हैं, जो यदि अभ्यास कर लिया जाए तो कच्ची भी सेवन की जा सकती हैं। आलू का सेवन अधिक न किया जाए।

तली हुई वस्तुयें, खोया की मिठाइयां, रबड़ी, मलाई नमक का प्रयोग बिल्कुल बन्द कर देना ही सर्वथा उचित है। रोटी में भी घी लगाकर खाना उचित नहीं है। अधिक तेज मसाले मिर्च का अधिक खाना भी लाभदायक नहीं होता है।

रक्त चाप की वृद्धि वाले रोगी को सप्ताह में एक बार एनीमा (वस्ति) लेना भी उत्तम रहता है। जल कुछ गुनगुना होना चाहिए और उसमें एक से दो नीबू का रस मिलाना उचित और लाभकारी है

एनीमा लगाने से पूर्व पेडू पर गरम सेक ३ मिनट तक कर लेना चाहिये।

अब रक्तचाप वृद्धि रोग में प्राकृतिक स्नान विधि का विवरण दिया जाता है जो रोगियों को अत्यधिक लाभ प्रद होंगे।

१. उदर स्नान—कुर्सीनुमा टब में ठन्डा पानी भर कर टब में पीठ लगाकर और पैरों को बाहर निकाल कर बैठ जायें और एक खुरदुरे तौलिया से पानी में डूबे हुये पेडू को दाईं ओर से बाईं ओर को धीरे २ मलना चाहिये। यह क्रिया पन्द्रह मिनट करने के पश्चात् शरीर को पोंछ कर कपड़े पहिन कर टहलने निकल जाना चाहिये या थोड़ा व्यायाम कर लेना चाहिये जिससे शरीर में कुछ गरमी आजाये।

२. मेहन स्नान—स्नान करने के टब में (कुर्सी दार) एक छोटी चौकी या ईंटें रख ली जायें। उन पर बैठकर पीठ लगा कर और पैरों को बाहर निकाल नंगे बदन बैठ जायें। पुरुष रोगी को अपने लिंग के आवरण (बाहरी खाल) को बाँये हाथ से पकड़ कर दाहिने हाथ में मुलायम कपड़ा धीरे २ टब के पानी से रगड़ता रहे। अधिक जोर से न रगड़े। स्त्री रोगी स्नान करते समय मुलायम कपड़े से योनि के भगोष्ठों को धीरे २ धोती रहे। यह क्रिया १०-१५ मिनट तक करने के पश्चात कुछ देर कम्बल ओढ़ कर शरीर को गरम अवश्य कर लेना चाहिये।

३. लवण स्नान (एप्सम साल्ट बाथ)—एक आदमी की लम्बाई (६ फुट के लगभग) एक लम्बा टब होना चाहिए। उसमें

थोड़ा सा गुन गुना पानी भरकर उसमें एक किलो साधारण नमक(यदि एप्सम साल्ट मिले तो और भी उत्तम होगा) डालकर टब में लम्बा २ लेट जाना चाहिए। सिर को पान से बाहर रखना चाहिए। उस टब में बीस मिनट तक लम्बे होकर लेटे रहना चाहिए। तत्पश्चात बाहर निकल कर शरीर पोंछकर गरम वस्त्र पाहन लें ताकि शरीर में उष्णता आ जाए।

४. धूपस्नान—हल्की धूप में सिर पर ठण्डे पानी में निचोड़ा तौलिया लपेट ले और नंगे वदन केला के कोमल पत्ते नीचे बिछाकर लेट जाएं। बीच बीच में थोड़ा २ गरम जल पीते जायें। जिससे कुछ पसाना निकले। फिर ताजे जल से स्नान करके कपड़े पहिन ले। यदि स्नान न करे तो टब में दस मिनट का काट स्नानकरक कपड़े पहिन ले।

५. बाष्प स्नान—एक वान से बुनी हुई चारपाई पर नंगे बदन पीठ के बल लेट जायें। फिर ऊपर से कम्बल इस प्रकार उढ़ावे कि गर्दन और मुंह खुला रहे। समस्त शरीर ढक जाये और कम्बल खाट के चारों ओर भूमि को छूता रहे। अव दो भगोनों मे पानी इतना गरम तयार रखे कि जिसमें भाप इकट्ठा रहे। पहले एक भगोना खाट के नीचे रक्खे। धीरे २ उसको ऊपर से नीचे तक खिसकाते रहे जिससे तेज भाप से शरीर जल न सके। जब पात्र की भाप समाप्त हो जाय तो उसे अंगीठी पर फिर रखद और दूसरे भगोने का ढकना खोलकर पूर्व की भांति शरीर को भाप लगावे। इस वार पेट के वल उल्टा लेटकर भाप लेनी चाहिये। दस-पन्द्रह मिनट तक भाप लेकर निवृत स्थान

सारे शरीर को ठन्डे जल से भीगे तौलिया से पोछ लेना चाहिये ।

६. पैरों का गरम स्नान—किसी स्टूल या कुर्सी पर बैठकर एक टब में या वाल्टी में गरम पानी भरकर उसमें पैरो को रखना चाहिये । पानी इतना गहराहो जिसमें पिडलियों तक (घुटनों से नीचे) आ जाना चाहिये । पानी ज्यों २ ठण्डा होता जाये उसमें गरम पानी मिलाते रहना चाहिए । पैरों के गरम स्नान के समय शरीर पर कम्बल आदि ओढ़े रहना चाहिए । वाल्टी भी । जिसमें पानी हो कम्बल के भीतर ही ले लेनी चाहियें । स्नान के प्रारम्भ में गरम जल पी लेना चाहियें और थोड़ी २ देर में पीते रहना चाहिएं । यह स्नान १० से २० मिनट तक करना चहिए । बादमें ठन्डे जल से पैरों को धोकर पोंछ लेना चाहिए । और सारे शरीर को भी फुरती से गीले अंगोछा से पोंछ कर कपड़े पहिन लेना चाहियें ।

७. कमर तथा शरीर पर भीगी चादर का लपेट—कमर का लपेट एक सात आठ फुट लम्बा, ६ इन्च चौड़ा सूती कपड़े को भिगोकर निचोड लें और नाभि से लेकर कमर तक पेडू और उसके चारों ओर इस प्रकार लपेटे कि शरीर की त्वचा को कपडा छूता रहे । ऊपर से उतना ही लम्बा चौड़ा सूखा ऊनी कपड़ा लपेटें और सेफ्टी पिन को किनारा पर लगा दें ताकि लपेट ढीलीं न पड़ जाये ।

२, शरीर को लपेट—चारपाई पर एक तकिया रखदें । खाटपर एक कम्बलबिछा दें । गुनगुने जलमें एक सूतीचादर भिगोकर निचोड़ कर कम्बलों के ऊपर बिछा दें । रोगी को

चादर पर इस भाँति लिटाये कि चादर का तीन इन्च सिरा कन्धों से बाहर रहे। रोगी कीदोनों बाहें सिरके ऊपर रहे। कूल्हे की चादर के भाग को उस ओर की टाँग पर लपेट कर दूसरी टाँग बिना लपेट के ही खुली छोड़ दें। शरीर के दूसरी ओर भी गीली चादर से लपेट देना चाहिए। जब सारा शरीर लपेट दिया जाए तो कम्बलों के लपेटने के लिए ऐक पट्टी की आवश्यकता पड़ेगी। कम्बलों को गड़ने से बचाने हेतु तथा हवा अन्दर प्रवेश न कर सके इस कारण तौलिये को बाहर करके कन्धों के नीचे से गर्दन के इधर-उधर भी लपेट दें। शरीर को अधिक गरमी पहुँचे। इस कारण ऊपर से एक कम्बल और भी ओढ़ा जा सकता है।

उच्च रक्त चाप के लिये अब कुछ वनस्पतिक प्रयोग भी दिये जा रहे हैं जिनसे काफी लाभ होता है।

१- एक सप्ताह तक लहसुन का रस एक चम्मच लेकर थोड़ा जल मिलाकर दिन में ४-५ बार लेना हितकर है। थोड़ा लाभ होने पर धीरे-२ कम कर देना चाहिये। लहसुन की अपेक्षा हरे लहसुन की पत्तियों का रस अधिक लाभ प्रद हैं, उसमें भी पानी मिला कर पीना चाहिये।

२- बेल पत्र का काढ़ा दो-दो तोला दिन में तीन बार पीने से बढ़ा हुआ रक्त चाप जल्दी ही नार्मल पर आ जाता है।

३- हरी लौकी (घीया) का निचोड़ रस २-२ तोला दिन में २-३ बार पीना चाहिये।

४- केले के वृक्ष के तने का रस २-२ तोला पीने से बढ़ा हुआ रक्तचाप नार्मल हो जाता है।

५- त्रिफला (हरड़, बहेड़ा, आंवला) बराबर २ लेकर चूर्ण करले। तीन तोला मिश्रण को शाम को आधा लीटर पानी में किसी मिट्टी के बर्तन में भिगो दें। सुबह ही छानकर जल को पी जाना चाहिये कुछ दिनों में बढ़ा हुआ रक्तचाप नार्मल पर आ जाता है।

६- पंचमुखी रुद्राक्ष की माला अथवा केवल एक दाना डोरे में पिरो-कर गले में हर समय डाले रहने से उच्च रक्तचाप में बहुत लाभ पहुँचाता है तथा इसके धारण करने से मानसिक शान्ति भी प्राप्त होती है। इसका प्रत्यक्ष अनुभव कतिपय रोगियों के ऊपर प्रयोग कराकर देखा भी जा चुका है। भुक्त भोगी इसको प्रयोग करके स्वतः अनुभव करके देख सकते हैं "प्रत्यक्षं किं प्रमाणम्" से प्रकट हो जायेगा।

निम्न रक्तचाप

(LOW BLOOD PRESSURE)

निम्न रक्तचाप में शरीर की धमनियों और रक्त नलिकाओं की दीवालें ढीली होकर फैल जाती हैं तो उनके छिद्र आवश्यकता से अधिक हो जाने के कारण रक्त परिभ्रमण कार्य सुस्त पड़ जाता है। यह अवस्था विभिन्न संक्रामक रोग, रक्त हीनता, अजीर्ण तथा क्षय-रोग में हो जाती है। स्नायु दौर्बल्य के रोगी को भी प्रायः निम्न रक्त-चाप की शिकायत हो जाती है।

निम्न रक्तचाप में प्रायः सिर में चक्कर आना, थोड़े परिश्रम से भी

अधिक थकान हो जाना, सिर सुन्न, मानसिक अवसाद एवं थकान, हाथ पांव से पसीना निकलना, हाथ पांव ठंडे पड़ जाना या ठंडे बने रहना हृदय की धड़कन आदि विशेष रूप में होते हैं।

उच्च रक्तचाप की भांति निम्न रक्त चाप में भी विषैली और उत्तेजक औषधियों का व्यवहार लाभ की अपेक्षा हानि ही अधिक करता है अतः इस प्रकार की औषधियें कभी भूलकर भी न देनी चाहिये।

निम्न रक्त चाप में कुछ दिन उपवास करके तीन सप्ताह तक केवल फलाहार करना अधिक हितकर होता है। प्रायः १० मिनट तक उदर स्नान और शाम को इतने ही समय मेहन स्नान करना चाहिये। सख्त कब्ज होने की दशा में एनीमा उपयोगी रहेगा। फिर फल और दूध पर रहकर धीरे२ साधारण भोजन पर आ जाना चाहिये। पथ्याचार लगभग उच्च रक्तचाप की भांति ही करना उचित रहेगा। निम्न रक्त चाप में प्रायः डाक्टर अधिक खाना अधिक उपयोगी बताते हैं। यह भ्रमोत्पादक है। भोजन सदैव साधारण ही उचित रहता है। केवल यही ध्यान रखना उचित होगा कि भोजन सुपाच्य, सहज पाच्य और अनुत्तेजक हो और उनमें खाद्य तत्वों एवं बिटामिनों, खनिज लवणों की मात्रा यथेष्ठ हो। फल, कच्ची तरकारियों का रस या उबाली हुई हों। शर्करजातीय खाद्य पदार्थ इस रोग में बहुत कम लेना चाहिये अथवा बन्द ही रखना चाहिये। प्रोटीनप्रधान पदार्थ अधिक लेने चाहिये। प्रोटीन प्राप्ति हेतु दूध दही, मक्खन आदि सेवन किये जा सकते हैं। निम्न रक्त चाप के रोगी को एक आयुर्वेदिक योग भी लाभदायक पाया गया है।

सौंफ आधा भुनी आधा कच्ची १ तोला फूल गुलाब १ तोला गुल-बनफशा १ तोला, कलोंजी (प्याज के बीज) १ तो० बादाम गिरी छिलका रहितदाने छोटी इलाइची १तो० काली (लालम) मिश्री २तो० इनसबको पीस कर रख लें। दोनों समय १-१ चम्मच गाय के दूध के साथ लेते रहने से लो ब्लड प्रेशर की शिकायत १ मास में दूर हो जावेगी। डा- डीसत्य व्रत सिद्धान्तालकार का स्वयं का अनुभूत प्रयोग है।

सहजना वृक्ष के पत्तों क रस या काथ पीने से भी निम्न रक्तचाप में लाभकारी होता है यह प्रयोग जयपुर के एक साधु (सन्यासी) ने अनुभूत बताया हैं।

प्रस्तुत पुस्तक में रक्तचाप के सम्बन्ध में जितना भी लिखा गया है, इससे पाठक वर्ग भली भांति समझ जायेंग कि रक्तचाप वृद्धि या हीनता क्यो होतीहैं, किस प्रकार के मनुष्योंको यह शिकायत हो जाती है? प्राय: लोग इसकी चिकित्सा हेतु ऐलोपथी की ओर ही अधिक दौड़ते है ओर डाक्टरो की विषैली और उत्तेजक औषधियों का प्रयोग हो करते हैं। इसी का यह परिणाम होता है कि तात्कालिक लाभ जो अस्थायी होता है तो उन्हे अवश्य प्राप्त हो जाता है, परन्तु फिर वे इस रोग के स्थायी रोगी ही बन जाते हैं और जीवन भर इस रोग से आक्रान्त रह जाते है और अन्त मे रक्तचाप वृद्धि का इतना भयकर रूप बन जाता है कि मृत्यु ही होकर पिण्ड छूटता है।

प्राकृतिक रूप की जीवनचर्या यदि मनुष्य बनाने का उपाय करलें और उसके अभ्यासी बन जायें तो इसी रोग से ही नहीं अपितु अनेकों प्रकार के शारीरिक रोगों से निश्चय ही छुटकारा पाया जा सकता है। जितना पैसा, जितनी शक्ति, जितना कष्ट लोग अप्राकृतिक जीवन चर्या द्वारा सहन करते है, उससे कहीं अधिक लाभ यदि वे जीवन को

और संयम करके बनावें तो यावत जीवन स्वस्थ और सुखी बन सकते हैं। सैकड़ों ही नहीं कभी २ हजारों रुपया पानी की तरह एलोपैथिक औषधियों के प्रयोग में बहा देते हैं और परिणाम वही "ढाक के तीन पात" प्राप्त होता है।

आशा है, पाठक वृन्द प्रस्तुत पुस्तक से लाभ उठाकर अपने शरीर को पूर्ण स्वस्थ बनाकर अपना स्वयं का, परिवार का, समाज का एवं राष्ट्र का उपकार ही करेंगे। तभी मैं अपने परिश्रम को सफल समझूंगी।

पाठकों की जानकारी एवं सुविधा के लिये रक्तचाप सम्बन्धी कुछ होमियोपैथिक औषधियें भी दो जाती हैं, जिनका समयानुकूल उपयोग भी किया जा सकता है।

हाई ब्लड प्रैशर

अर्थात रक्तचाप वृद्धि के होने पर

१. बैराइटा म्यूर ६ शक्ति—

हाई ब्लड प्रेशर की किसी भी दशा में उपयोगी व लाभकारी है, मगर गुरदे की बीमारी के कारण कैलशियम जम जाने की दशा में यह औषधि लाभ नहीं करेगी बरन इस दशा में पिकारिक एसिड ३० शक्ति लाभकारी रहेगी।

वैसे यह मुख्य औषधि है। इसमें रोगी रात में बिस्तर पर लेटता है। भयंकर सिर दर्द होने लगता है। वृद्ध पुरुषों को बहुत लाभकारी है। सिस्टोलिक (SYSTOLIC)

दबाब अधिक और डायोस्टेलिक (Diostolic) दबाब कम हो तब यह विशेष उपयोगी है। ३,६ या ३० शक्ति में प्रयोग करें।

लैकेसिस – १ एम (१००० शक्ति) रोगी सोकर उठने पर बहुत परेशान होता है। सोने के बाद परेशानी अधिक अनुभव करना इस औषधि की प्रकृति है। रोगी सोने से ही डरता है, क्योंकि वह जानता है कि सोने के बाद कष्ट बढ़ जायेगा। तंग कपड़ा नहीं पहिन सकता, गले में टाई या बटन लगाना, कमर कसकर बांधना बरदाश्त नहीं होता। इसके अन्य लक्षणों को भी देखना चाहिये।

आरमम्यूर नैट्रोनैटम-२ व ३ शक्ति—स्नायु संस्थान (Nervous System) के उत्तेजित हो जाने से, चढ़ाई के थोड़ा सा भी चढ़ने से व्यक्ति ऐसा अनुभव करे कि यदि आराम नहीं करेगा तो छाती फट जायेगी या कुछ भी परिश्रम करने पर छाती में बोझ अनुभव हो तब यह लाभ करेगी। रक्तचाप वृद्धि में आराम मेटालिकम ३० शक्ति भी लाभ करती है।

बैलडोना—३० शक्ति (कई बार दोहराना पड़ता है), रोगी का चेहरा तमतमाकर लाल हो जाना, आँखें उभर आना, गले की नसें तमतमाना, मन उत्तेजित होना, मुख और गला सूखना। पर रोगी को पानी पीने की इच्छा नहीं होती, स्नायुओं में दर्द झट से हो जाना और यकायक ही दर्द दूर हो जाना इस औषधि का मुख्य लक्षण है।

५. ग्लोनायन—६ व ३० शक्ति--सारे शरीर में नाड़ी का धक २ होना, उँगलियों और हृदय में धड़कन होना, खून शिर में चढ़ना अनुभव होना, सूर्य की गर्मी से सिर दर्द सीधा बैठने पर चक्कर आना, सिर दर्द करना, हृदय में दर्द आदि इसके लक्षण है।

वेरेट्रम विराइड ६ शक्ति—डा० रेमांड सीडल के कथनानुसार यदि रक्त का प्रसारण दबाव Diostolic pressure कम करना हो तो यह बहुत उपयोगी हैं। यदि संकोच दबाव Systolic Pressure कम करना हो तो क्रेटेगस मूल अर्क (Mother Tincture) की १० बूंद दिन में दो बार पानी मिलाकर देने से लाभ होगा। बोरिक मेटीरिया मैडिका के अनुसार वेरेट्रमविराइड संकोचन तथा प्रसारण दोनों दबावों के ब्लड प्रेशर पर लाभ करती है।

७. जेल्सिमियम १००० शक्ति—यदि किसी अशुभ समाचार को सुनकर रोगी को आघात पहुँचा हो और ब्लड प्रेशर बढ़ गया हो तो इस दवा से लाभ होगा। सिर दर्द, माथे में भार, माथा सुन्न होना, सिर की गुद्दी में दर्द, तन्द्राभास, आलस्य होना इसके लक्षण है।

८. नैट्रम म्यूर २०० शक्ति—नमक अधिक खाने की इच्छा होना, सदा चिन्तित रहना, क्रोध को दिल में दबाये रखना लक्षणों में यह औषधि देना चाहिए।

९. आर्सेनिक एलबम ३० शक्ति— ब्लड प्रेशर के साथ भारी बेचैनी, आंखें फूल जाना पैरों में सूजन, सांस लेते में कष्ट होना,

रात को बिस्तर में दम घुटना, मृत्यु भय, सीढ़ी चढ़ने से श्वांस फूलना आदि लक्षणों में यह लाभकर है।

१०. क्रेटेगस मूल अर्क-(Mother Tincture) धमनियों में कड़ापन और उनमें कैलशियम जम जाने से ही रक्तचाप वृद्धि होती है। यह औषधि धमनियों के कड़ापन को तथा जमे हुए कैलशियम को हटाकर तत्वों को खोल देती है। इसकी ५ से १० बूंद तक पानी में मिलाकर प्रति ८ घटे पर देना चाहिए। यह हृदय को बल देने वाली Heart tonic है। इसका प्रभाव हो जानेपर बन्द कर देना चाहिये। यह औषधि हाई तथा लो दोनों ही ब्लड प्रेशरों में काम करती है।

११. एसिड फास १, ३०, २०० शक्ति—अगर स्नायु संस्थान में दुर्बलता के कारण उच्च या निम्न रक्तचाप हो तो इस औषधि का प्रयोग लाभकारी होगा। यह स्नायु संस्थान को बल प्रदान करती है।

१२. प्लम्बममेंट ३, ३० शक्ति—डा० डोम्नर का कथन है कि वे हाई ब्लड प्रेशर में इस औषधि से ही लाभ पहुँचाते रहे हैं।

उच्च रक्तचाप में वायोकेमिक की बारह दवाओं में से केलकेरिया सल्फ को छोड़कर शेष दवाओं की ३ शक्ति समिश्रण करके २-२ रत्ती की मात्रा में दिन में कई बार देने से आश्चर्यजनक लाभ होता है। साथ हीकभी २ केलकेरिया सल्फ ३ शक्ति में देते रहने से मिनटों में ही लाभ दृष्टिगोचर होगा। उष्णजल में ये औषधियें देने से शीघ्र लाभ करती हैं।

लो ब्लड प्रेशर

अर्थात निम्न रक्तचाप की औषधियां

१. कोनायम २०० शक्ति=इस औषधि का प्रभाव शरीर की ग्रन्थियों (Glands) पर होता है। वृद्धावस्था में ग्रन्थियाँ सूखने लगती हैं। शरीर क्षीण होने लगता है। रुधिर की कमी के कारण सब अंग दुर्बल होने लग जाते हैं। मस्तिष्क में रुधिर न पहुँचने या कम पहुँचने से चक्कर आने लगते हैं। इसे अंग्रेजी में Cerebral Anemia कहते हैं। इसी को Low Blood Pressure निम्न रक्तचाप कहते हैं ऐसी अवस्था में यह औषधि शरीर की कमजोरी को दूर कर देती है।

२. एबिस नाइग्रा ३०, २०० शक्ति=डा० वोरिक का कथन है कि इस औषधि से हृदय की मन्द गति हो जाने से रोगी हाँफने लगता है, खाने के बाद तबियत अधिक बिगड़ जाती और गिरा २ सा होने लगता है, तब यह औषधि लाभ पहुँचाती है।

३. डिजिटैलिस ३ शक्ति=हृदय सम्बन्धी किसी भी शिकायत के होने से इस औषधि का ध्यान बरबस जाता है। लो ब्लड प्रेशर में इसको निम्न शक्ति में प्रयोग की जाती है। नाड़ी बहुत दुर्बल चलती हो, अनियमित और बहुत धीमी हो, जिसमें कहीं शोथ (सूजन) हो, रोगी हाँफता हो, सांस पूरी न आती हो, गहरी सांस रोगी लेता हो, तब इसका प्रयोग

लाभप्रद होगा। इसका मुख्य लक्षण है; बहुत कमजोरी होना; नाड़ी की गति धीमी, कभी २ तनिक से परिश्रम से ही नाड़ी गति तीव्र हो जाये, तब यह औषधि लाभ करती है।

४. कैलमिया-६ शक्ति—डिजिटैलिस की ही भाँति नाड़ी गति धीमी होती है, पर जीना चढ़ने से या कुछ भी श्रम करने पर गला बिगड़ जाये तब यह औषधि लाभ पहुँचाती है।

५. जैलसीमियम १-३-३० शक्ति—मस्ती, आलस्य, बेपरवाही भय, उत्तेजक समाचार आदि उद्वेगों से कोई भी शारीरिक रोग हो जाये या ब्लड प्रेशर लो हो जाये, सिर की गद्दी से चक्कर उठे, सिर भारी हो जाये, आँख की पलकें भारी हो जाये, कनपटियों से दर्द चलकर कान तक पहुँचे और यह अनुभव होने लगेगा कि रोगी यदि हरकत नहीं करता रहेगा तो हृदय बन्द हो जायेगा, परन्तु नाड़ी की गति धीमी हो जाये और थोड़ी भी हरकत से नाड़ी तेज हो जाये, ऐसे लक्षणों पर यह औषधि लाभप्रद होगी।

६. कैलकेरिया फास-३-३० शक्ति—शक्तिहीन, थके माँदे मरीज या युवक जो झट २ बढ़ने लग जाते हैं ऐसों के लो ब्लड प्रेशर में यह लाभकर है।

७. रैडियम १२-३० शक्ति—चक्कर आना, सारे शरीर में दर्द, बेचैनी चलने फिरने से आराम, सिर के पीछे या सिर की चोटी पर भारी होना आदि लक्षणों से लाभप्रद है।

८. एवाइना सैंटाइवा-मूल अर्क इसकी १०-१० बूंद दिन में ३-४ बार लेने से मस्तिष्क को शक्ति प्राप्त होती है और लो ब्लड प्रेशर का कष्ट कम होता है।

९. कैक्टस ग्लेडी फ्लोरस मूल अर्क—रोगी खिन्न चित्त, उदास, चुपचाप रहता है। मिजाज बिगड़ा रहता है। खाने के समय खाना न मिलने से सिर दर्द रहने लगता है। माथा भारी रहता है मानों सिर चिमटे से जकड़ रक्खा है। लो ब्लड प्रेशर में लाभप्रद है :

१०: क्रटेगस-मूल अर्क--यह औषधि हाई तथा लो दोनों ही ब्लड प्रेशर में हितकर है। यदि हृदय की कमजोरी के कारण लो ब्लड प्रेशर है तो यह हृदय को बल देकर लो ब्लड प्रेशर के कष्ट को दूर करती है। मुख्य रूप में यह हृदय की ही औषधि है। हृदय बैठना सा (Sink) होता हो तो कुछ ही मिनटों में हृदय को बल देकर रोगी को मृत्यु तक से बचा सकती है। डा० डय्० ई० लिखते हैं कि जब हृदय का कार्य अत्यन्त कमजोर हो जाये, अनियमित हो जाये, नाड़ी धीमी होकर बीच २ में रुक जाये ऐसा लगे कि हृदय का चलना ही बन्द हो जायेगा या हृदय की धड़कन बन्द हो जाये। ऐसी अवस्था में सामयिक तौर पर डिजिटेलिस की अपेक्षा इस पर अधिक विश्वास किया जा सकता है।

नोट—प्रस्तुत पुस्तक में होमियोपैथिक औषधियों का विवरण देने से, सम्भव है पाठक वृन्द कह सकते हैं कि रक्तचाप के नैसर्गिक उपचार बताते हुए किसी औषधि का विवरण क्यों दिया गया है ? पाठकों की इस भ्रान्ति को दूर करने को मेरा निवेदन है कि

होमियोपैथी का सिद्धान्त आयुर्वेदिक चिकित्सा प्रणाली की भांति "समः समं शमयति" अर्थात् समोपचार (जिसे अंग्रेजी में Similia Similibus Curantur कहते हैं), पर आधारित है। होमियोपैथी का सिद्धान्त भौतिकवाद पर आश्रित न होकर आध्यात्मवाद पर ही आधारित है। मनुष्य का स्थूल भौतिक शरीर जो हम देखते हैं, वस्तुतः उस पर सूक्ष्म तत्वों का अमिट प्रभाव पल २ में अनुभव हुआ करता है। इस बात से घोर भौतिकवादी भी इनकार नहीं कर सकता है।

घर्षण तथा अभ्यंग

रक्त प्रवाहित करने वाली धमनियों तथा कोशिकाओं में उनके कड़े पड़ जाने से तथा उनमें कैलाशयम आदि जमा हो जाने से रक्त के प्रवाह में अवरोध पड़ने से ही रक्तचाप बढ़ना व घटना होता है। अतः नाड़ियों के कड़ापन होने तथा उनमें किसी भी प्रकार के जमाव को घर्षण और अभ्यंग क्रिया से बड़ा लाभ अनुभव हुआ है। घर्षण क्रिया-प्रातःकाल ब्राह्म मुहूर्त में (प्रातः ४-५ बजे) शैया त्याग कर प्लास्टिक के बने ब्रुश से खुली हवा में बैठकर सिर से पैर तक के प्रत्येक अङ्ग को रगड़ता रहे। सिर, मुँह, गर्दन, वक्ष (सीना व पेट) पीठ व रीढ़, हाथ व पैर तथा हथेली व तलुवे सभी अङ्गों का घर्षण ब्रुश से लगभग १५-२० मिनट तक नित्य किया करे। घर्षण अर्थात् रगड़ने से धमनियों तथा कोशिकाओं मे जो जमाव हो जाता है और कड़ापन आ जाता है, वह कुछ दिनों में ही दूर होकर रक्त प्रवाह साधारण (Normal) रूप से होने लग जाता है। दोनों प्रकार के ब्लड प्रेशर इस क्रिया से साधारण स्थिति पर आ जाते हैं।

ब्रुश द्वारा घर्षण करने के पश्चात् सारे शरीर का अभ्यंग अर्थात् मालिश कुछ तेल लगाकर अथवा सूखी ही मालिश स्वतः ही कर लिया करे अथवा किसी अन्य व्यक्ति से भी कराई जा सकती है। घर्षण और अभ्यंग दोनों क्रियायें निरन्तर करने का अभ्यासी हो बन जाना चाहिये। इससे तथा प्रस्तुत पुस्तक में बताये गये सभी उपायों से रक्त चाप वृद्धि या न्यून होने से सदैव के लिए दूर किया जा सकता है, इसमें तनिक भी सन्देह नहीं है। पाठक वृन्द से मेरा नम्र निवेदन है कि वे ऐलोपैथिक औषधियों के चक्कर में न पड़कर प्राकृतिक उपचार का ही आश्रय लें।

मुद्रक– गुप्ता फाइन आर्ट प्रिन्टर्स, कृष्णापुरी, मथुरा।

पुराने से पुराने जटिल रोगों की चिकित्सा

आज संसार में असंख्य रोग उत्पन्न हो गये हैं, जिनसे प्रायः सभी व्यक्ति आक्रान्त हैं। इनकी सफल चिकित्सा हेतु (प्राकृतिक, होमियोपैथिक, आयुर्वेदिक प्रणाली द्वारा) आप (पुरुष-स्त्री-बालक की चिकित्सा तथा परामर्श हेतु) आयुर्वेद अनुसन्धान भवन, कूँचा कुन्दनलाल, मथुरा के व्यवस्थापक जगदीश बहादुर वैद्य (जो ४५ वर्षों से चिकित्सा कार्य कर रहे हैं) से सम्पर्क स्थापित करके लाभ उठावें। स्त्रियों के भीषण रोगों की चिकित्सा के लिए प्रस्तुत पुस्तक की लेखिका श्रीमती प्रेमलता शर्मा द्वारा चिकित्सा कराने से [illegible] उठा सकती है।

आयुर्वेद अनुसंधान भवन

मथुरा

गेहूँ की घास से रोगों की चिकित्सा

गेहूँ की घास के रस का निरन्तर सेवन करने से मनुष्य के लगभग तीन सौ पचास रोगों को दूर किया जा सकता है। जैसे—गठिया; मन्द दृष्टि, भीषण हृदय रोग, पक्षाघात (लकवा), कैन्सर, मधुमेह (डायबिटीज); पुराना कब्ज; नींद न आना, श्वास रोग, दन्त रोग, केश झड़ना; ग्रन्थि रोग आदि २।

इस सम्बन्ध में अमरीका निवासिनी डा० एन० विग्मोर ने जीवनभर के अन्वेषण कार्य से अनुभव किया है कि गेहूँ की घास एक जीवनदायिनी ईश्वर प्रदत्त चमत्कारिक वस्तु है।

मैंने गेहूँ की घास के रस के प्रयोग से बहुत बड़ा लाभ स्वयं अनुभव किया है। ३० वर्ष चश्मा का प्रयोग किया, वह ५ वर्ष से छूट गया। गंजी खोपड़ी में बाल उग आये आदि। इस सम्बन्ध में पूर्ण जानकारी प्राप्त करने के लिये निम्न स्थल पर सम्पर्क करें।

जगदीश बहादुर वैद्य

व्यवस्थापक—

आयुर्वेद अनुसंधान भवन

कूँचा सुनारान, मथुरा (उ० प्र०)